



FOTO BELEZA - PORTO



N.º 27
JULHO
1941

PESCADORES DA NAZARÉ — FOTOGRAFIA DO SR. DR. JOSÉ MARTINS BARATA



Sumário

QUERIDAS FILIADAS DA M. P. F.

AS NOSSAS FÉRIAS

A MELHOR LEITURA DE FÉRIAS

EXAMES DE GRADUADAS

O QUE NÓS QUEREMOS QUE AS
NOSSAS RAPARIGAS SEJAM

III — São

NA PRAIA

PÁGINA DAS LUSITAS

Maria da Graça no Campo

Carta às Lusitas

A Lusita nunca deve

Correspondência

Charadas e Adivinhas

O LAR

Pique-niques, prazer de férias

TRABALHOS DE MÃOS

Durante as férias pensemos na nossa
distribuição do Natal

COLABORAÇÃO DAS FILIADAS

OBRA DAS MÃES PELA EDUCAÇÃO NACIONAL

“MOCIDADE PORTUGUESA FEMININA”

Direcção, Administração e Propriedade do Comissariado Nacional da Mocidade Portuguesa Feminina. — Redacção e Administração: Comissariado Nacional da M. P. F., Praça Marquês de Pombal n.º 8 — Telefone 4 6134 — Editora, Maria Joana Mendes Leal. — Arranjo gráfico, gravura e impressão da Neogravura, Limitada, Trav. da Oliveira, à Estrêla, 4 a 10 — Lisboa

BOLETIM MENSAL // ASSINATURA AO ANO, 12\$00 // PREÇO AVULSO, 1\$00

Queridas Filiadas da M. P. F.:

Escrevo-vos este postal, muito a correr, sobre o joelho, porque não quero que abaleis para as vossas férias grandes sem esta costurada palavra minha, aqui, nesta página.

Lá ideis!... Oxalá que regresséis... **as mesmas**; quero dizer que não podeis nem deveis deixar empobrecer por lá a alma e o coração nos meses longos que ides passar sabe Deus onde.

O meu bom Peguy, escreveu: «La liberté est ce grand air que l'on respire dans une belle vallée, et encore plus à flanc de coteau, et encore plus sur un large plateau bien aéré.
Or il y a un certain goût de l'air pur et du grand air qui fait les hommes forts».

Ide gostar muito de viver nesta liberdade, sob o olhar de Deus e na Sua companhia.

Fugi da poeira, do barulho, e do reboiço.

Companhias escolhidas, um bom livro — e abalai para o campo, para a montanha e para as águas do mar e dos rios, a cantar todos os hinos da alegria interior — Deus convosco! — a respirar fundo os bons ares que o Senhor manda correr onde não há pecado, os ares lavados da pureza que faz as almas fortes.

Lavai por lá a cara e a alma. Aprendei com a natureza a serdes boas e simples: olhai aí as flores e os passarinhos e as águas e as pedras como são boas e simples: sem pregas e sem refolhos, sem avesso...

Mais longe da cidade e das suas mentiras, tende coragem para vos não enterrardes entre outras mentiras: as mentiras e os postigos das praias, das termas, de certos logares de repouso...

Aproveitai para uma boa ginástica do corpo e da alma: liberdade! liberdade! liberdade! — filha da graça de Deus e irmã gêmea da paz da consciência.

Trazei de lá os olhos mais puros, o coração todo branco e o peito cheio de saúde: de saúde de alma e de ar e de sangue lavados.

Depois, haveis de ficar Filiadas, sempre e por toda a parte. Não vos dispenseis de o mostrardes seja em que conjuntura fôr: lealdade com o vosso emblema.

Dispersas por aí fora, podeis fazer por lá tanto bem: as vossas atitudes, o vosso exemplo, a vossa coragem e até o vosso inconformismo...

Reagi: não vos importeis nada em não serdes... como as outras...
Vá Deus convosco e voltai com Deus — é o que vos deseja

G. A.

As nossas férias

POR
MARIA JOANA
MENDES LEAL

DEUS é bom em nos proporcionar um tempo de férias.

Quantas raparigas poderão dizer como a Traquina querida:
«Não posso descrever as árvores porque nunca vi nenhuma!»
Dizer que nunca se viu uma árvore será exagero!...

Mas muitas das vossas companheiras de Escola nunca saíram da cidade. E é tão diferente passar debaixo das árvores duma avenida ou estender-se à sombra duma mata!

Como é diferente ter um pássaro numa gaiola a ver um bando de andorinhas a voar!

Agradecemos a Deus as nossas férias e procuremos vivê-las na alegria. Mas lembremo-nos que a alegria não depende só do sol que brilha, da suspensão do trabalho, da liberdade de que gosamos e dos divertimentos.

A alegria é um estado da alma. Podemos possuir tudo quanto pode contribuir para sermos felizes e sentirmo-nos tristes, se na nossa alma não existir paz e Deus andar afastado de nós.

Se, pelo contrário, a nossa alma transbordar de bondade e amor de Deus, seremos ricas de alegria, como os santos o foram, mesmo no meio da sua pobreza e sofrimentos.

Se Deus quiser, as nossas férias serão feitas de alegria, e não precisaremos do heroísmo dos santos para sorrirmos, pois a própria vida nos sorrirá!

Mas para que a nossa alegria seja completa, não nos contentemos em gosar egoistamente as nossas férias. Sejamos nós a alegria de toda a gente.

Que nunca o nosso aborrecimento ou mau humor estraguem o prazer dos outros. Que nunca o egoísmo nos feche em nós mesmas ou o orgulho nos torne inacessíveis.

A nossa alegria deve ser acolhedora e comunicativa.

Se passarmos as férias em família, vivamos felizes na intimidade dos nossos.

Se tomarmos parte nas «Colónias de férias» da M. P. F. levemos para lá espírito de família.

É um grupo de irmãs que na mesma casa se vai jantar.

Que cada uma pense nas outras, esquecendo-se de si mesma.

Certos defeitos estragam a vida em comum; certas qualidades tornam-na deliciosa.

Evitemos esses defeitos. Pratiquemos essas qualidades.

Sejamos condescendentes e amáveis. Não queiramos impôr a nossa vontade e os nossos gostos. Se alguma coisa nos contrariar, não nos fiquemos a murmurar e com cara de entêrrio! Não sejamos desmancha-prazeres.

Sejamos optimistas. Os olhos negros que usamos por causa do sol, que eles não nos façam ver tudo escuro...

Porque uma nuvem passa pelo céu, não profetizemos uma trovoadal! Porque uma dificuldade surgiu, não agoiremos só massadas! Porque demos um espirro, não nos vejamos às portas da morte!

E sejamos práticas e simples. Procuremos tirar bom partido de tudo: dos dias de sol e dos dias de chuva, do isolamento e da convivência, dos bons e maus momentos da vida.

Saibamos contentar-nos com pouco, na casa, no vestuário e nos divertimentos. Dispense-mos com alegria tudo quanto se pode dispensar.

No lugar em que nos encontramos não existem casinos nem campos de jogos?... Saibamos passar sem essas distrações elegantes. Pode-se cantar e dançar mesmo sem jazz-band e antes do golf e do tennis estarão em voga já se fazia desporto.

Não temos vestidos para variar todos os dias ou três vezes no dia?! Nós não somos manequins de passagem de modêlos: somos a Mocidade a quem um simples vestido de chita parece bem...

A casa é pequena e desconfortável? É grande o céu que nos cobre, cantam para nós os pássaros, correm para nosso regalo os rios e a terra oferece-nos flores!



Foto M. Rama de Silva

Nº grande relógio do tempo soon finalmente a hora bendita das férias... Férias... E a recordação dos últimos dias vividos na faina intensa dos exames, numa ânsia enorme de vencer que nos dominou e absorveu, desaparece já num horizonte longínquo e irreel.

Sonhamos agora com os novos panoramas, com uma vida diferente, onde o toque da sineta chamando para a aula não virá ferir os nossos ouvidos nem cruzaremos a cada passo o vulto familiar das colegas.

Vamos, enfim, partir... Do estódo, onde há tantos meses fôra arrumada, descemos já a mala de viagem, companheira inseparável das nossas férias anuais. E no momento em que começamos a preparar a nossa bagagem, é natural que cada uma pergunte a si mesma o que há-de levar consigo para ler.

Entre os prazeres que as nossas férias podem proporcionar-nos, um dos maiores é, sem dúvida, o da leitura.

Dos livros podem vir-nos inapreciáveis tesouros; para isso é necessário que saibamos escolhê-los, tendo em conta a nossa maneira de ser, o nosso eu psicológico, a nossa idade, a nossa cultura.

Assim como um acumulador guarda em si uma carga eléctrica que depois há-de expandir-se em energia, em calor, em luz, assim um livro encerra, no mistério das suas folhas, potências desconhecidas e ignoradas, que irão produzir em quem lê as mais diversas e inesperadas reacções. Perante o mesmo excitante, cada um reagirá de maneira diferente, cada inteligência vibrará a seu modo, cada sensibilidade sofrerá a sua modificação. Um livro pode ser objectivamente indiferente ou até mesmo bom e não servir para toda a gente. Mas, se é difícil dizer qual é o livro bom, o livro que se deve ler e que se adapta a cada personalidade, a cada carácter, já é muito mais fácil dizer qual é o livro mau, aquele que sem piedade se deve banir.

Não vale a pena falar nos livros puramente doutrinaários em que sem reboço se atacavam os antigos, sólidos princípios, que nos ensinaram a amar e até aqui têm orientado a nossa vida. Esses, poucas vezes aparecem nas estantes das raparigas. Mas muitas vezes essas mesmas doutrinas aparecem mascaradas, vestidas de roupagens brilhantes e sedutoras, que atraem e deslumbram as imaginações desprevenidas. Escondida na beleza da forma, defendida pelo falso princípio de que a arte e a moral são independentes, lá surge a idéa falsa, dissolvente, perversa que lentamente vai destilando nas almas o seu veneno subtil.

Pensa-se, pensam em geral as raparigas que se pode ler tudo, ou antes, que para se ser moderno «à la page» século XX, é necessário ler tudo. Por isso lê-se tudo, bom e mau, útil e frívolo. Nas mãos de muitas raparigas, anda a literatura mais óca, mais fútil que a imaginação gasta de romancistas baratos pode conceder e realizar. Nesses livros, não encontramos nem uma idéa elevada nem a expressão de um sentimento nobre, nem o desenho firme e justo de um carácter. Mas em cada página, os erros de observação e de psicologia misturam-se com os erros de gramática. A juventude, no entanto, lê-os e é sobre eles que decalca as suas aspirações, é por eles que avalia as realidades da vida.

Mas, qual será então a melhor leitura de férias?

Postos de parte os livros que são nitidamente maus, que atacam abertamente ou com hipocrisia as velhas idéias de moral, de justiça, de dever e os que desorientam e perturbam a nossa imaginação de raparigas, fica-nos ainda uma riqueza imensa de que sem escrúpulos nem receio podemos aproveitar-nos.

A melhor leitura será aquela que puzer no fundo de nós mesmas alguma coisa que nos eleve, nos dignifique, nos enobreça, aquela que sendo alimento para a nossa inteligência, nos não deixar no fim vazias e insatisfeitas.

Mas em férias, quando um horizonte novo se desenrola ante os nossos olhos, é bom que de vez em quando ponhamos de lado os livros escritos pelos homens, para folhear vagarosamente o livro maravilhoso da natureza, escrito pelo divino Autor de todas as coisas. Quanta poesia no céu infinito esmaltado de jóias brilhantes, no murmúrio da água a borbulhar nas nascentes, nas velas brancas e lindas que o mar balança ao de leve! Quanta grandeza na imensidade dos campos dourados pelo sol glorioso de Agosto, na magestade das serras que se elevam agrestes e sombrias como gigantes inabalaáveis e taciturnos.

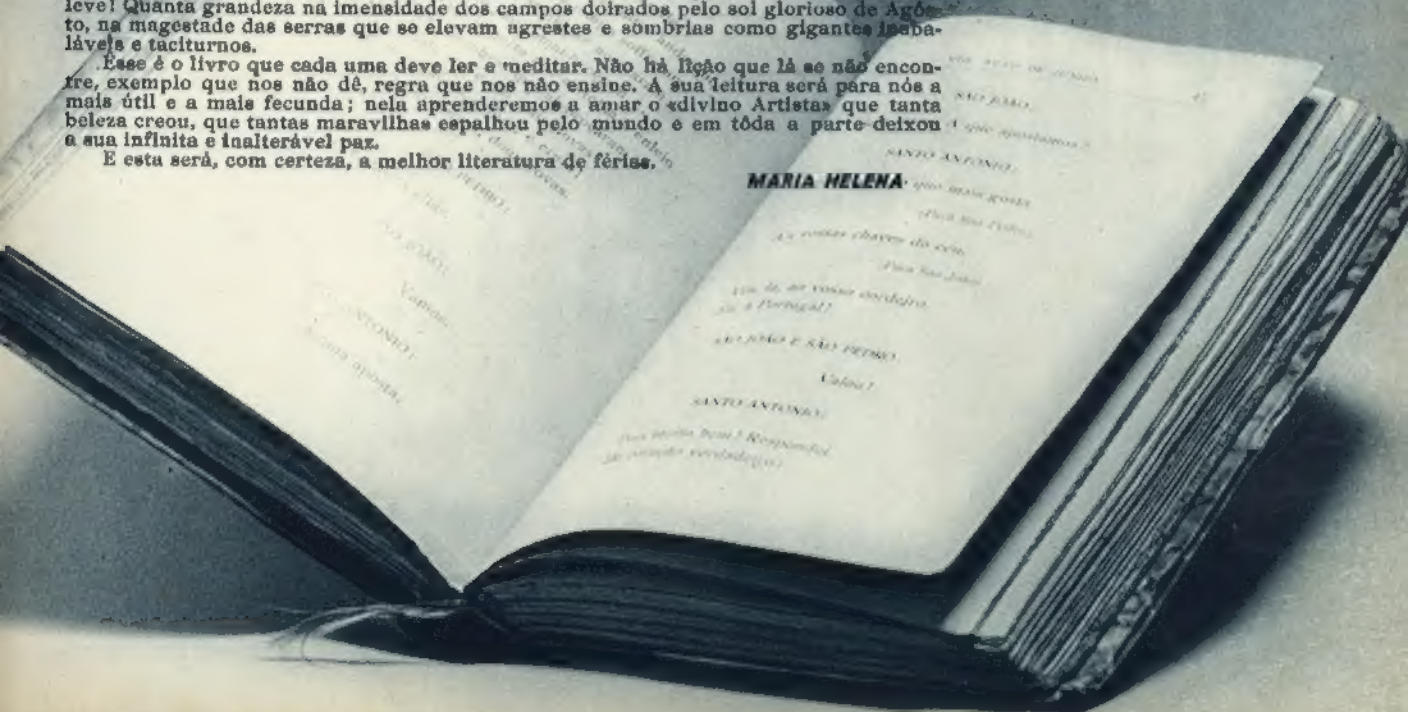
Esse é o livro que cada uma deve ler e meditar. Não há regra que lá se não encontre, exemplo que nos não dê, regra que nos não ensine. A sua leitura será para nós a mais útil e a mais fecunda; nela aprenderemos a amar o «divino Artista» que tanta beleza criou, que tantas maravilhas espalhou pelo mundo e em toda a parte deixou a sua infinita e inalterável paz.

E esta será, com certeza, a melhor literatura de férias.

A MELHOR LEITURA

de

FÉRIAS





EM CIMA: Exames de Chefes de Bandeira. «Serviços domésticos»: pondo a mesa para o jantar
EM BAIXO: Exames de Chefes de Bandeira. «Culinários»: cozinheiras activas preparam o jantar
do encerramento dos exames



Exames de Chefes de Quina: prova escrita de formação moral e nacionalista



ementa

canja de galinha
pastéis de camarão
balotines

praline
salada de frutas
vinhos generosos
chá
café

mitza

Ementa do jantar de encerramento
dos exames dos Chefes de Bandeira

Graduadas

AS Escolas de Graduadas da M. P. F. não são apenas um tirocínio de exercícios para Chefes. São verdadeiras Escolas de formação.

Sem dúvida, a Educação Física e as Actividades de Centro têm o seu lugar no programa. A Graduada é uma Chefe, precisa de estar apta a desempenhar as suas futuras funções.

Mas ser graduada não é só comandar em formações ou colaborar na actividade dos Centros; ser Graduada é ser *Dirigente*, no largo sentido da palavra.

Porisso as Escolas de Graduadas levam mais longe a sua formação: as alunas (excepto as futuras Chefes de quina que têm só 2 provas: Formação moral e Nacionalista e Educação física) frequentam aulas de formação moral e nacionalista, canto coral, economia doméstica e culinária, higiene e 1.^{as} socorros.

As Escolas de Graduadas da M. P. F. não são uma simples exigência do regulamento, um curso que é preciso frequentar, mas em que todas as alunas contam antecipadamente com a sua aprovação.

Não! Nas Escolas de Graduadas, onde se formam e escolhem as *élites* da «Mocidade», trabalha-se com seriedade e o julgamento do Juri dos exames é consciencioso. As classificações provam-no bem.

CHEFES DE QUINA — Apresentaram-se a exame na Sub-Delegacia de Lisboa, depois de terem frequentado o curso nos respectivos Centros, 138 filiadas.

Dessas, foram consideradas excepcionalmente aptas 4; muito aptas 22; aptas 85; excluídas 36.

Os cursos de Chefes de Castelo, de Grupo e de Bandeira, organizados pela Delegacia provincial da Extremadura, funcionaram de Novembro de 1940 a Abril de 1941. Os exames realizaram-se em Maio.

CHEFES DE CASTELO — Concorreram 68 filiadas e desistiram 3.

A Escola funcionou 2 vezes por semana, às 4.^{as} feiras e sábados, sendo as aulas de culinária e puericultura diárias.

Não foram admitidas 20 filiadas a exame, por decisão da Directora e Professores da Escola que apreciaram a frequência e aproveitamento das alunas.

Foram plenamente aprovadas com direito a acesso a graduação superior 8 graduadas; plenamente aprovadas 17; terão de repetir algumas disciplinas 6 filiadas; não foram aprovadas 13; faltou 1.

CHEFES DE GRUPO — Concorreram 28 graduadas e desistiram 2.

A Escola funcionou uma vez por semana, aos sábados, sendo as aulas de culinária às 2.^{as} 3.^{as} e 4.^{as} feiras de 15 em 15 dias.

Não foi admitida a exame uma Graduada. Plenamente aprovadas com direito a acesso à graduação superior 13; plenamente aprovadas 7.

CHEFES DE BANDEIRA — Concorreram 25 graduadas e desistiram 4.

A Escola funcionou com o mesmo horário da Escola de Chefes de Grupo.

Plenamente aprovadas com direito a acesso à graduação superior 15; plenamente aprovadas 1; a repetir algumas disciplinas 1; não compareceram no exame 1.

Os exames das Chefes de Bandeira concluíram com um jantar cozinhado pelas Graduadas e por elas servido aos seus convidados: Comissária Nacional da M. P. F., Delegada Provincial e Sub-Delegada, membros do Júri, várias Dirigentes e representantes da Imprensa.

O jantar, que todos acharam magnífico e servido a primor, também foi... *plenamente aprovado!*

Exames de Chefes de Bandeira. «Puericultura»: um bebé guloso e feliz toma o seu biberão, que lhe dá carinhosamente uma graduada



Exames de Chefes de Bandeira. «Socorros a doentes»: um penso numa ferida da palma da mão... que não faz doer!



Exames de Chefes de Quina. Prova prática: marcha em continência



MOCIDADE Portuguesa Feminina — quando ouvimos este nome, surge, irresistivelmente, diante de nós, a figura airosa e decidida de uma rapariga de cabeça bem levantada, de andar elegante de passo firme e leve: corpo cheio de vida, olhar cheio de sol. E imaginamo-la generosa, alegre, franca e boa. Natural na sua maneira de tratar com os outros, prestável e dedicada: um perfeito equilíbrio do físico e do moral.

E vemos, então, nessa rapariga, a futura Mãe de filhos sãos — braços fortes que se não cansam facilmente. Vemos a educadora de almas grandes e nobres, de caracteres firmes e seguros que hão-de enfrentar a vida com confiança. E como tudo isso exige um grande esforço que a mulher deve estar apta a suportar, ela precisa de saúde que é tórça dentro de nós, uma ajuda preciosa para o cumprimento da sua missão.

Para as próprias qualidades morais, a saúde física tem muita importância porque se há almas excepcionais capazes de vencer os obstáculos causados por um organismo doente, para a maior parte desses obstáculos impedem o equilíbrio moral.

Quantas vezes, a doença produz a impaciência, o mau humor, e se há defeitos que nós não vemos nessa rapariga da Mocidade que nos serve de modelo são precisamente esses. — Como se haviam de admitir em quem tem de lidar com crianças?

Ao falar-vos, «portanto, do que nós queremos que as nossas raparigas sejam», tenho de dizer que as queremos sãs.

A saúde é o equilíbrio do nosso organismo e esse equilíbrio só o podemos conseguir com uma vida natural. O ar livre, a luz, o exercício, a água pura, a alimentação simples, o deitar e levantar cedo valem muito mais do que todos os re-

*O que nós
queremos
que as nossas
raparigas
sejam*

3.º — SÃS

Corpo cheio de vida, olhar cheio de sol...



Jogos ao ar livre



médios. E vale também muito para a saúde a nossa atitude na vida, equilibrada e calma, a nossa compreensão e simpatia por tudo o que nos rodeia.

Nós fazemos parte da natureza. Devemos, por isso, sentir a harmonia que há entre ela e nós. Faz-nos bem o contacto com ela, com a sua vida. O seu desabrochar faz-nos desabrochar. A sua grande paz entra em nós.

Nós precisamos de ar, de luz, de espaço e de movimento. Andar, correr, nadar, todos os exercícios naturais são úteis e necessários. Os jogos, também, desde que sejam feitos naturalmente e se compreenda o espírito em que devem ser encarados; dessa maneira, são um grande elemento de educação. Assim, devemos jogar o melhor que podemos, esforçando-nos por ganhar; mas devemos saber aceitar uma possível derrota com calma e com espírito de justiça. Com calma, porque jogamos pelo gosto de jogar, pelo gosto do exercício. Com espírito de justiça, porque entendemos que a vitória deve ser para quem melhor jogou.

Mas todo o exercício que se torna excessivo, porque não é feito pelo gosto do movimento mas pela ânsia de uma vitória a todo o custo, pela conquista de um prémio que se deseja ou, simplesmente, para fazer figura, não é útil mas prejudicial. Pode causar o esgotamento físico em vez de dar saúde. E, também, em lugar de promover em nós o equilíbrio do espírito, pode causar vaidades, invejas, despeitos — criar um ambiente exactamente contrário. Àquele em que nós queremos que as nossas raparigas vivam, brinquem e joguem: ambiente de alegria, de confiança, de vida, em que se possa desenvolver o espírito de lealdade, a saúde, o entusiasmo.

Hilda R. N. d'Almeida Corrêa de Barros

papóilas na seara...



QUE agradável é ter férias e poder passar as férias à Belra-Mar!

Se me fosse dado inquirir as preferências das raparigas portuguesas, seguramente verificaria que a sua quasi totalidade pensa assim.

Passam os anos... Sobre novos e velhos a praia continua a exercer o mesmo encantamento, a mesma fascinação de quando eramos meninos!

...E' a imensidade do oceano, sempre diferente no dobrar de cada onda e tão lindo, que até o próprio céu, para se confundir com elle, se vai curvando, curvando, até o encontrar na linha do horizonte!

...E' a epopéia da luz, nos seus múltiplos reverberos que tudo embelezam e valorizam, emprestando esplendor e vida aos próprios seres inanimados!

...E' a areia dourada, tão doirada como não conheço outra igual. Os seus inúmeros grãos, que o sol transforma em montões de pedrarias, prestaram-se outora às nossas mais fantásticas brincadeiras; foi ela a matéria prima das nossas primeiras modelações; nela escreveram os caracteres incertos das nossas primeiras letras; nela soletramos as primeiras sílabas...

Mais tarde, foi ainda sentadas na areia que, em Comunhão com a Natureza, entramos profundamente em nós próprias e sonhando coisas boas e lindas, na paz e alegria da nossa alma, fizemos a primeira meditação e louvamos a Deus por tudo quanto fez para nós, para nós que nada somos e tão pouco o merecemos:

«Muitas vezes fico a pensar:
«o que sou eu... afinal?
«Um grão de areia no mar
«um só grão dum areal. (1)

A praia é igual para todos... dá-se igualmente a todos nós!

Há no entanto quem passe o verão na praia, de olhos vendados para as suas belezas, de ouvidos cerrados, receando talvez que o cantar das ondas lhes acorde o remorso de apenas terem procurado a praia como o «meio onde podem viver» — se assim podemos chamar — à vida efêmera de um turbilhão mundano, que arrasta fortes e fracos, cansando e depauperando uns, vencendo e aniquilando outros.

Raparigas da M. P. F. tais férias, em-

bora muitas as qualifiquem de «estupendas» são indignas de vós; é preciso riscá-las, abolí-las por completo.

A vida é portença de Deus.

Contribuir, seja sob que forma for, para a afastar do seu ritmo normal, ou não procurar colocá-la em condições de atingir o máximo da sua plenitude é falta grave, para com o Criador e para com a criatura; nesta, para com o corpo e para com a alma, visto na pessoa humana as inter-relações do espirito e da matéria serem tais que, mutuamente, neles tudo se reflete.

As nossas raparigas, ao prepararem as suas férias, devem ter consciência destas verdades...

Oxalá possam ser «superiores» à inutilidade de certas praias e «cédos» comecem a preocupar-se com o modo como hão-de organizar esses dias de repouso, que saldarão, com «super huits», as perdas de energia resultantes de um ano de trabalho.

Para que o seu rendimento seja máximo, estudaí bem o modo como haveis de aproveitar o passeio maravilhoso onde ireis, não em busca «só de prazeres», mas especialmente para obter um acréscimo de saúde física, sem que, entretanto, pelo vosso porte, pelo vosso traje ou atitudes nele se comprometa, mesmo «ao de leve» a vossa saúde moral.

Quando se vai para férias leva-se sempre na «bagagem» um carregamento de projectos, projectos que de pouco ou nada vos servirão se não tiverem por companheiro o propósito de os «viver» e integrar num plano de vida, orientado e coerente com as necessidades de cada uma, com a sua idade e ocupação.

Em primeiro lugar marcaí nele o tempo destinado a completar a vossa formação pessoal, o tempo que, em cada dia, pertencerá à vida do espirito, que então melhor pode intensificar-se; reservai horas suficientes para o vosso repouso, para as vossas curas e só depois pensai nos divertimentos, que também devem ocupar legitimamente o seu lugar num programa de férias.

Delineado este, fazei reservas de boa vontade e de coragem.

Coragem para reagir e sem covardia dizer... «não»...

«Não» quando vos convidarem a trocar as belas tardes passadas na praia para assistir, ou compartilhar, nas exhibições da piscina.

«Não» aos rullycs, aos chás mah-yong, que amedido roubam o tempo destinado aos passeios higiênicos, aos jogos e aos desportos.

«Não» a todas as fantasias de vestuário e adornos que a moda impõe, num desprezo absoluto pelo «mal» que «até» fisicamente vos possam causar, assim como impõe não menos criminosamente trocar o sono pelas noites do casino ou, depois de um dia «cheio» e, sob que tempo for, passear, à noite, nos arruados de terra, emquanto a música local toca e em conversas sem elevação a crítica vai mal-dizendo da «vida de cada um».

O nevoeiro, o frio, o risco da saúde não contam: — é preciso mostrar o penteado, — o vestido, — fazer como as «outras» — Servir, — ser sacras do «Bom tom»!

Mas... voltemos atrás... Pensemos nos livros interessantes e úteis, que se hão-de ler; nos trabalhos femininos que se hão-de executar, em tudo que deverá conter a mala de uma rapariga, a quem o seu médico permitiu ou aconselhou, a estadia de uns dias na praia.

Como o tempo passará depressa! E' preciso «gozar» de «tudo» aprovei-

tar de «tudo», e, para isso, pôr em prática «tudo» quanto vos foi ensinado durante o ano... os preciosos conselhos das vossas «chefes» e das vossas instrutoras... Realigai aqui e acolá os conhecimentos adquiridos; utilizai-os no vosso «caso», avivando especialmente a lembrança do que vos foi dito sobre:

— O ar fresco e lodado, que vos há-de ajudar na defesa contra a investida dos agentes microbianos, sempre alerta, para atacar, os que têm as suas resistências físicas diminuídas, os que habitam os grandes centros urbanos.

— O banho onde aquelas a quem elle for permitido irão tonificar-se e donde sairão mais fortes, mais enérgicas, mais «duras» para a vida.

E' tão agradável tomar banho, «furar» as ondas... nadar. A natção é um exercício completo e, como tal, higiênico, estético e utilitário. Em proveito próprio e dos outros todos deveriam aprender-lo. Para tomar banho e nadar bem não é necessário que as raparigas se «dispam», sem pudor, como tantas fazem usando fatos que os bons costumes condenam.

E' preciso sim que, individualmente,

cada filiada da M. P. F. saiba «vestir-se» para o mar e seus desportos e, sem respeito humano, seja na praia a afirmação viva de que a moral, a beleza, a elegância e a hygiene nunca foram incompatíveis.

— O Sol cuja benéfica acção não é isenta de perigos, pelas queimaduras que produz e contra as quais o próprio organismo tenta defender-se e proteger os seus tecidos, revestindo-se com uma camada mais espessa de pigmento.

As raparigas de hoje gostam de se «queimar», mas que feio é vê-las com o corpo semeado de «ardas» de papulas, por vezes até de úlceras, resultantes de uma prolongada exposição aos raios solares e que horribes cicatrizes delas podem advir, cânceros até, ou ainda quantos doença latente a helioterapia desregada pode despertar!

A propósito: é preciso não esquecer os óculos de vidro «fumados» sem os quais não se deve aplicar a vista na luz «crua» das nossas praias.

— Os desportos: remo, ring, e outros aconselháveis, ou que a «moda» impõe, haja ou não aptidão para elles e dos quais as filiadas devem pensar o mesmo que todos os desportos: sob o ponto de vista «utilidade pessoal» são sempre inferiores à ginástica, quando bem conduzida — porque o desporto visa a competição e, como tal pretende um esforço máximo, não proporcionado (como sucede na ginástica), a um desenvolvimento uniforme de todo o corpo, mas apenas

uo de determinado número de grupos musculares.

Todas as precauções jámais serão excessivas para quem os deseja praticar, mesmo sem ser em excesso!

— A ginástica: deve ter o seu lugar num programa de férias. Se durante o trabalho tem para as filiadas o sabor de um agradável recreio, em férias será também uma salutar e vantajosa diversão quando escolhida por forma a mobilizar, de preferência, os grupos musculares que habitualmente ficam inactivos, durante a vida quotidiana.

— O repouso: é preciso pensar a sério no repouso, observando nele as prescrições que por ventura, a cada um foram especialmente feitas — repouso digno, sem «moleza», repouso que faz guerra às longas vigias, aos serões... — como os da cidade...

O programa vai-se enchendo... está cheio, mas as filiadas da M. P. F., devem gostar do tempo sempre cheio de coisas boas, interessantes e úteis.

Saber «encher» proveitosamente o tempo, como na Mocidade vos ensinam, é uma grande ciência, tão grande e que dá tanta paz e bem estar a alma, tanta alegria, que só por si já era suficiente para que a Mocidade devêsse muito, se por vós mais nada ela houvesse feito.

Maria Luisa

(1) Luisa de Vilhena — jovem-poetisa que já era «Alguém», quando Deus prematuramente a chamou a si.



PAGINA DAS LUSITAS

Por MARIA PAULA DE AZEVEDO

MARIA DA GRAÇA NO CAMPO

Um grande grupo de crianças, entre os sete e os quatorze anos, brincava no jardim; com gritos e risos que ecoavam alegremente no ar, naquele dia de Outubro lindo e soalheiro como poucos.

AUGUSTO — Agora vamos todos descansar!

CHICO — Ninguém está cansado; continuamos com as escondidas!

MARIA DA GRAÇA (deixando-se cair na relva) — Descansar!

OUTROS (imitando-a) — Descansar! Descansar! (e no

MARIA DA GRAÇA — Dos primos Castel Brancos só sei que têm duas filhas e um filho. Os outros, coitados, são muito tristes; o mais velho dos rapazes tem treze anos ou quatorze, e cegou num desastre de automóvel!

TODOS — Coitado!

MARIA DA GRAÇA — Até já foram com ele a Fátima a ver se se cura; mas por ora não se curou. São muitos rapazes e já não têm mal.

A voz longínqua de D. Francisca, mãe de Maria da Graça, Augusto e Chico, chamou o grupo alegre para o lanche; e lá foram todos a correr, cheios de apetite, fazer honra às fatias de pão salado com manteiga, aos scones quentinhos feitos pela boa Miss Johnson, e ao enorme pão de ló de Alfazêirão de que todos tanto gostavam.



lindo relvado caíram grandes e pequenos como um enorme ramo de flores animadas.

ALICE — Que tarde esplêndida! Nunca me diverti tanto na minha vida!

MARIA DA LUZ (rindo) — E' o que ela diz sempre que vimos aos Limoeiros!

ALICE — Deixa-lo! Digo a mesma coisa porque sinto a mesma coisa, pronto.

MARIA DOMINGAS — Onde a gente mais se diverte é sempre nos Limoeiros, isso é.

MARIA JOANA (desconsolada) — O peor é que os tios vão sair de cá...

MARIA DA GRAÇA — Ora, a Freixeda também é uma quinta e vocês não de lá ir todos.

AUGUSTO — E' tão longe para lá irem...

CHICO — De carro chega-se lá em menos de duas horas.

MARIA DA LUZ — E quem não tem carro como nós?

ANA RITA — Vai na camionette.

MARIA DA GRAÇA — E há camionettes que passam per-

tíssimo da nossa casa.

ANA RITA — Oh Graça, tu não tens pena de ires viver para o campo?

MARIA DA GRAÇA (pensativa) — Uma vez tenho, ou-

tras não... Há-de haver dias tristes de chuva, de trovoadas, de frio...

ALICE (triste) — Ai os Limoeiros...

MARIA DOMINGAS — E vais estar sempre sôzinha com os manos...

MARIA DA GRAÇA — Os manos?! Esses ficam no colégio interno. Mas há duas famílias conhecidas perto da Freixeda.

ANA RITA — Conta lá quem são.

MARIA DA GRAÇA — E' a família Castelo Branco, que até são ainda nossos parentes e moram numa quinta pe-

gada à nossa, e os Sarmentos que vivem na vila.

ALICE — E têm filhos? E são já grandes?

11

Estavam na Freixeda havia já dois meses. O frio naquela manhã de Dezembro, era enorme! A geada cobria os campos como um vidro transparente, e no grande tanque onde os gansos costumavam banhar-se, esparrinhando a água em volta do rebordo de pedra, passeavam agora os animais como sobre um espelho, com ares de espanto e de incompreensão.

Maria da Graça levantou-se depressa, correu e, bem embrulhada no seu casaco branco de fôfa lá dos Pirinéus, um capuz igual na cabeça, as mãos enfiadas nos largos bolsos, saiu de casa. O ar frio picava-lhe a cara, gelava-lhe o nariz, essa famosa *batata* que todos troçavam na família e que constituía, quasi, um desgosto para ela! A alegria que sentia em si neste momento fazia-a rir, enquanto corria pela larga alameda de plátanos.

Porque estava tão contente? Ela própria não saberia explicá-lo. A beleza do dia, com o sol matutino a brilhar sobre os relvados, o ar frio e seco, a corrida louca do Gigante, à frente dela, o voo alegre dum enorme bando de pombos sobre a sua cabeça, tudo lhe dava prazer e a fazia sentir-se plenamente feliz.

— Olá, Maria da Graça! — gritou uma voz alegre, que parecia vir do céu.

MARIA DA GRAÇA (parando e levantando os olhos, sem ver ninguém) — Onde estás tu, João José?

JOÃO JOSÉ (do alto dum plátano) — Vem ter comigo cá acima!

Mas Maria da Graça, embora se sentisse capaz da proeza, abanou a cabeça com desânimo.

MARIA DA GRAÇA — A Mãe não quer que eu trepe às árvores.

JOÃO JOSÉ — Então deixa lá, eu vou ter contigo—e, ágil como um esquilo, João José desceu rapidamente da árvore.

JOÃO JOSÉ — Para onde ias tu a correr e a rir?

MARIA DA GRAÇA — Olha, João José, nem sei porque ria nem sei para onde vou!

JOÃO JOSÉ — Então vamos ver quem chega primeiro ao largo do cedro, queres?

Desataram os dois a correr quanto podiam. E apesar de João José ter mais dois anos do que Maria da Graça, foi ela quem primeiro se deixou cair junto ao cedro enorme que dera o nome àquela largo, circundado, aliás, por uma mata de lindos cedros do Líbano.

JOÃO JOSÉ (*sentado no chão*) — Diz lá, Graça, já gostas da Freixeda? Ou ainda tens saudades dos Limoeiros?

MARIA DA GRAÇA — Quando cá cheguei vinha cheia de saudades dos primos, das minhas amigas, da minha Miss Johnson, das lições de piano, do jardim...

JOÃO JOSÉ (*casmurro*) — Das «matinêes» de cinema...

MARIA DA GRAÇA (*espantada*) — Pois também, sim senhor.

JOÃO JOSÉ — E agora?

MARIA DA GRAÇA — Agora?? Olha, já gosto do «Gigante», dos gansos, dos plátanos, dos cedros...

JOÃO JOSÉ (*com entusiasmo*) — Eu adoro a Freixeda! E a minha pena é não estar cá sempre. Hoje mesmo fugi ao Sr. Abade para vir para cá!

MARIA DA GRAÇA (*indignada*) — Fizeste mal, João José: coitado do Sr. Abade!

JOÃO JOSÉ (*rindo*) — Não tenhas dó dele, Graça: deixei-lhe um bilhetezinho a pedir que me desculpassem eu chegar mais tarde à lição, porque ia ver uma mulherzinha doente a Freixeda!

MARIA DA GRAÇA (*zangada*) — Que mentira foi essa, João José?

JOÃO JOSÉ — Mentira nenhuma, minha menina! Fui directo como um fuso a casa da casinha velha que está, como tu bem sabes, parálitica há anos. E levei-lhe 5 tostões do meu menheiro.

MARIA DA GRAÇA — Pois sim, mas...

JOÃO JOSÉ — E como não disse ao meu rico Abade o que faria depois, trepei para o plátano, onde tenho o meu poiso arranjado, e ali me deixei ficar até que te vi vir a correr e a rir como uma patetinha!

MARIA DA GRAÇA (*rindo*) — Safa-te, maroto, que nem por isso deixaste de ser um pouco intrujão com o Sr. Abade!

JOÃO JOSÉ — Chego lá a casa num pulo! — E João José depressa desapareceu por traz dos cedros, correndo a bom correr.

(Continua)

Charadas

Numa só nota de música — 1
Eu escrevi uma lista — 1
Ao longe, através do mar,
Logo a luz me dá na vista...

Aqui está a filha da minha filha 1 e 2
Com ela vou escrevendo
O que tu mesmo estás lendo...

Uma nota numa sílaba
Outra nota quêsse igual
Aqui tenho uma canção
Beim filha de Portugal.

ADIVINHAS

Não fui creada por Deus
Mas sim por mãos femininas:
Umás pobres, outras ricas,
Quer senhoras, quer meninas.

Bem agradável me torno
Quando querem encostar-se,
Ou na cama, ou na sala
Gostam de refastelar-se!

Eu não sou muito precisa
E podem viver sem mim,
Mas se lhes pergunto: querem-me?
Respondem logo que sim!

Sei reflectir mas não penso
E as toleimas alimento...
Quantas creaturas feias
Me chamam o seu tormento!

A Lusita nunca deve:

- ...aproximar-se das pessoas azêdas ou mal humoradas: sofrem dum mal contagioso!
- ...desperdiçar os dons que Deus lhe deu: aproveite-os bem em benefício dos outros e no seu!
- ...esquecer que o ansio do corpo contribue também para a alegria da alma!
- ...fazer batota em qualquer jogo!
- ...deixar de dizer a verdade, toda a verdade.
- ...troçar as suas companheiras.
- ...esquecer que bem servir a Pátria é cumprir todos os seus deveres.

CORRESPONDÊNCIA

Queridas Lusitas

Mais uma vez a boa e querida Vera Maria se lembrou das criancinhas pobres: e para que tivessem amendoas na Páscoa, mandou 30 lencinhos a embrulhar essas apreciadíssimas amendoas às crianças da Creche Pedro Folque!

Bem haja a encantadora amiguinha, que tanta vez pensa em espalhar alegria...

Ver solução das Charadas e Adivinhas na última página

C A R T A À S L U S I T A S

Férias! Férias! Que palavra mágica esta, queridas amiguinhas! E como sóa agradavelmente aos vossos ouvidos de todas... As estudiosas pensam, talvez:

— Vou aproveitar as férias para estudar mais e melhor — As mandrionas, (espero que sejam poucas ou quêsse nenhuma) dizem de si para si:

— Que delícia, passar dias e dias sem estudar! — E talvez haja algumas, nem muito estudiosas, nem muito mandrionas, que digam:

— Nem mandriar, nem cansar... — Mas destas três opiniões nenhuma me parece a boa, queridas Lusitas. Evidentemente as férias foram inventadas para que a vossa vida escolar diminua de intensidade; e vivendo esses meses sem um estudo aturado e constante talvez até melhor aproveitem os resultados do trabalho do inverno. Mas peço-lhes, queridinhas, que não deixem de organizar as horas dos seus dias; ou se, o não souberem fazer, peçam às vossas mães, irmãs, ou mestras, que o façam. Tenham todos os dias: a hora do estudo, do trabalho de mãos, da leitura, da brincadeira, da correria, do passeio. E marquem a si mesmas uma tarefa especial para ter prompta no fim das férias: seja um determinado estudo, uma obracinha literária, ou mesmo o ensino da alguma criancinha pobre, o enxoval dum recém-nascido, etc. Quando chegar o fim dessas abençoadas férias, que enorme, enormíssimo prazer será o vosso ao ver que as aproveitaram o melhor possível! E podem, se quis rem, descrever nesta página, que é vossa, qual foi o aproveitamento das vossas férias este ano. Quem sabe se haverá um prémio para a que melhor as tiver aproveitado?

PIQUE-NIQUES PRAZER DE FÉRIAS

PÃO DE ITALIA

PÔE-SE, durante umas horas, $\frac{1}{2}$ quilo de carne de porco, cortada aos bocados, em vinho branco, sal, pimenta, salsa e alho. Passa-se depois pela máquina, junta-se-lhe 2 gemas, 1 chávina de pão ralado e um pedaço de manteiga. Dá-se-lhe a forma dum rôlo e vai ao forno, embrulhado em pão ralado, a assar.



CROQUETTES DE LEITE

Derretem-se 4 colheres de sopa de farinha com 2 de manteiga, mexendo sempre ao lume até se misturarem bem. Vai-se depois deitando meio litro de leite a pouco e pouco, mexendo sempre, tira-se do lume e deita-se-lhe 2 ovos inteiros e 2 gemas. Volta ao lume a ferver. Depois tempera-se de sal, salsa picada, queijo parmesão ralado e noz moscada. Tendem-se depois da massa esfriar um pouco, com uma clara e pão ralado.

Querendo, pode-se misturar à massa miolos, camarão ou peixe.



EMPADINHAS DE GALINHA OU PEIXE

Sal, o preciso. Uma chávina de farinha, a que se mistura uma colher de fermento inglês; uma chávina de leite; uma colher de sopa de manteiga e 2 ovos. Junta-se o leite com as gemas e a manteiga, acrescenta-se-lhe a farinha e depois as claras em castelo. Deita-se nas forminhas, que devem ser untadas com manteiga, um pouco dessa massa, coloca-se o recheio (bocadinhos de galinha ou peixe já cozinhados) e acaba-se de encher de massa. Vão ao forno.



AS refeições tomadas ao ar livre são um dos melhores prazeres das férias. Sem a preocupação de nos apressarmos para chegarmos a casa às horas das refeições, poderemos gozar plenamente o nosso dia.

E é tão agradável prolongar o prazer dum passeio, descansando a uma sombra acolhedora e nela refazendo as nossas forças com uma refeição simples, mas bem organizada e bem apresentada!

Uma mata, que bela sala de jantar! E que bom acampar na vizinhança dum rio em alegre companhia!

Há malas especiais que contêm tudo quanto é necessário para uma refeição no campo: louças, talheres, copos, caixas para transporte dos alimentos, etc. Até a mala se improvisa em mesa e dela saem bancos para nos sentarmos!

Mas tanta comodidade não é necessária para que um pique-nique resulte agradável.

Uma toalha estendida no chão, serve muito bem de mesa e não faltarão pedras para nos sentarmos!

Nem todos podem possuir uma dessas malas — última palavra de conforto para os pique-niques — onde tudo tem o seu lugar marcado; e então substitua-se a mala por um simples cesto de verga.

Se pudermos dispor de 2 ou 3 caixas de alumínio, destas que se fecham herméticamente, para nelas levarmos alguns alimentos já cozinhados, ótimo! Se as não tivermos, também passaremos sem elas.

Um pique-nique só de alimentos secos, como sejam sandwiches, croquettes, fritos etc. Torna-se indigesto. Saberá bem uma salada de legumes, um prato de arroz, qualquer acompanhamento.

Se quisermos, poderemos até improvisar com uma pequena fogueira acesa entre duas pedras um lume de *camping*, e aí aquecer ou cozinhar qualquer prato: por exemplo, numa pescaria, fritar o peixe.

Para uma refeição no campo devemos escolher uma toalha e guardanapos sem pretensões de luxo. Mesmo de riscado, de cores vivas e alegres, serve.

A melhor louça é a inquebrável, mas, não a possuindo, a louça de todos os dias faz as mesmas vezes. O seu defeito é ser mais pesada e... quebrar-se!

A «mesa» enfeita-se com fruta e flores campestres espalhadas sobre a toalha. Os pratos frios devem ser bem combinados, variados na qualidade e modo de os cozinhar.

Nem tudo pastel... nem tudo carnes assadas... nem tudo fritos...

Damos a seguir algumas receitas que poderão servir para um pique-nique.



Trabalhos de Mãos



Durante as férias pensemos na
nossa distribuição do Natal!

Em férias temos o tempo mais livre e nem todo ele se gasta em passeios e divertimentos.

Certas horas vazias, em que o aborrecimento espreita, poderemos ocupá-las útilmente e agradavelmente sem prejudicar o nosso descanso.

Trabalhar em malhas é um prazer e qudsi que não interrompe a nossa legítima preguiça durante as férias.

As agulhas do tricot fazem boa companhia e o trabalho adeanta sem qudsi darmos por isso.

Mesmo a conversar se pode ir trabalhando e enquanto o espírito está distraído, o coração está contente.

E' tão bom trabalhar para os pobrezinhos!



COLABORAÇÃO DAS FILIADAS

EXCURSÃO DA "MOCIDADE UNIVERSITÁRIA" À LAGOA AZUL

Chegou enfim o dia 26 de Abril. Tinha sido, ésee, o dia fixado para a nossa Excursão à «Lagoa Azul». Pode pois calcular-se a ansiedade com que o esperávamos. Essa perspectiva de um dia passado ao ar livre, em contacto com a natureza, em tréguas com os «pontos», os Exames e as chamadas, agradava-nos profundamente.

O peor é que há sempre um «mas» nestas realizações... E neste caso, o nosso «mas», foi o dia amanhecer tristonho, de céu nublado e ameaças de chuva... A ansiedade aumentou. Cada uma de nós, olhava impaciente e inquieta, as nuvens acumuladas no céu, como se o calor do nosso entusiasmo, as pudesse dissipar...

A hora da partida fora fixada para as 15 horas. Mas, com as contagens, arrumações, despedidas, etc. estavam já próximas as 16, quando, em duas camionetas, partimos do Liceu Maria Amália. Acompanhavam-nos a nossa Directora de Centro, Sr.^a D. Maria Tereza Navarro e a Sr.^a D. Beatriz Rebelo.

O tempo melhorara e o sol, embora um pouco a medo, prometia emprestar ao nosso passeio a sua nota alegre... Entretanto, nas camionetas, a alegria atingia o auge. Cantava-se sem cessar, numa desordem própria dos momentos felizes, desde a «Marcha da Mocidade» e da «Oração ao Sol» ao «J'attendrai» e à «Caninha Verde»...

Só paramos de cantar quando, já perto de Sintra, a paisagem, de uma beleza indescritível, reclamou a nossa atenção e nos absorveu por completo.

De súbito, surge diante de nós, uma imensa toalha de água, transparente e azulada. A' sua volta, vegetação exuberante, flores campestres de todas as qualidades e de todas as cores.

Tínhamos chegado! ali estava a «Lagoa Azul» em toda a sua beleza e atracção.

Mas o nosso entusiasmo não esfriara, a nossa curiosidade não estava saciada: tínhamos necessidade de movimento, ânsia de liberdade. Falaram-nos de um sítio aprazível, entre rochedos, denominado «o penedo». Logo formámos intenção de o visitar.

Mas... — observaram — o caminho é áspero e perigoso. Para lá chegar é preciso andar muito...

Ah! Era isso mesmo que nós queríamos: andar e subir, subir sempre.

Pusemo-nos a caminho. E agora, sempre vos quero dizer que a jornada foi dura, difícil, por vezes muito difícil mesmo. Eram cardos e espinhos que se atravessavam no caminho, valados que era preciso transpor, rochedos quasi a pique que era necessário escalar.

Mas chegámos! E há lá alegria comparável à que sentimos quando nos encontrámos no ponto mais alto, naquêl que nos propuseramos atingir e dominámos com a vista essa paisagem imensa, ésee horizonte vastíssimo, que se desdobrava indefinidamente...

Estávamos cansadas, ofegantes, as mãos arranhadas, mas satisfeitas. Tínhamos conseguido o nosso fim, o mais que importava?

E, mentalmente, por associação de ideias, formulámos um desejo. Que nós, as raparigas da «Mocidade Universitária», saibamos dominar os espinhos da Vida, calcar aos pés os obstáculos, escalar as grandes montanhas... Que salvamos, enfim, prosseguir, sempre firmes a um Ideal traçado, para que depois, quando o atingirmos, possamos disfrutar a mesma sensação de hoje...

Foi aí, nesses rochedos ásperos, rudes mas acolhedores, que, no meio da mais espontânea alegria e camaradagem, decorreu a nossa merenda. Após esta, e um merecido repouso, iniciámos o regresso. Sim, agora a nossa alegria diminuirá um pouco. Pensávamos, com saúde, nessa tarde tão bem passada. Uma promessa nos veio consolar: a de que, dentro em breve, outro passeio se realizaria...

De novo na camioneta, num sincero adeus à encantadora Sintra, cantámos as nossas canções interrompidas...

Risonhos passeios da nossa mocidade... Passeios que marcam pela vida fora, que jámais esquecem porque deixam atrás de si um perfume suave mas eterno que é o perfume da Saúde!

HORTENSE GÓES, Filhada 211

A O P O R D O S O L

O Sol vai declinando no poente
Deixando a Terra triste e desolada.
Das almas sai então suspiro ardente
Ao ver fugir no espaço a luz amada.

Recolhe a gente a casa, já cansada
De o dia ter passado a trabalhar
E ao longe ouve-se a voz distanciada
Dos sinos convidando p'ra rezar.

A noite envolve a Terra em sombra escura
E o velho tristemente então murmura:
— Passou-se mais um dia que não volta!...

Mas isto não vêes tu, ó mocidade,
Nem crês até que possa ser verdade
Pois cruel ilusão te traz absorvia!



Maria Rosa de Jesus Vieira — Centro n.º 2 — Ala n.º 1 — Província do Douro Litoral

SOLUÇÃO DAS CHARADAS E ADIVINHAS — Farol — Caneta — Fado — Almofada — Espelho